Rok II. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1896.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata: w miejscu bez przesyłki, wynosi rocznie 2 mr., półrocznie 1 mr.; z przesyłką, w państwie niemieckiem, rocznie 2,50 mr., półr. 1,25 mr.; w austro-węgierskiem, rocznie 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocznie 1 rubel 50 kop. W innych krajach europejskich i Ameryce, rocznie 2,70 mr. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe. Numer osobny, bez przesyłki, 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem 50 fen. (30 ct.) w znaczkach pocztowych na opłacenie przesyłki na rok.

Przedruk wszelkich naszych artykułów — o ile przeciw temu nie zastrzegli się autorzy — dozwolonym jest tylko z wyraźnem podaniem „Przewodnika Zdrowia“ jako źródła.

Nr. 8. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | **Sierpień**

Zdania o znaczeniu naturalnego lecznictwa.

Przez Dr. WALSERA.

II. Ekonomiczne znaczenie naturalnego lecznictwa.

Dziedziczne prawa nasze i ustawy
Jako choroby wieczyste,
Z miejsca na miejsce tłum ich nieruchawy
Wlecze się plagą zaiste,
Jedno po drugiem darząc pokolenie;
Rozsądek głupstwem, dobrodziejstwo męką
Staje się wnukom — o prawie niestety,
Co z nami na świat przyszło — wciąż milczenie!

Streszczając pokrótce znaczenie ekonomiczne naturalnego lecznictwa, rzec możemy:

1. Naturalne lecznictwo jest z natury rzeczy konieczną towarzyszką walki oswabadzającej, która się toczy od 15-go stulecia począwszy, coraz natężniej, przeciw sobkostwu, przywilejom i samolubnym roszczeniom, przeciw niewolnictwu i uciemiężaniu, — przeciw cechom w rzemiośle, a jednostronnemu dogmatowi w lecznictwie.

2. Naturalne lecznictwo jest tamą przeciw społecznej nędzy w medycynie, jest niejako samopomocą narodu. Na pytanie, czy samopomoc taka narodu wobec rządu jest dozwoloną, odpowiedzieć trzeba, że owszem, gdyż powody jej są moralne. Uprawianie naturalnego lecznictwa, obok państwowego, jest moralnie uprawnionem. Moralne obyczaje zaś więcej zdziałają, jak dobre prawa. Naturalne lecznictwo jest uleczeniem dla państwa wobec państwowego leczenia.

3. Czy przepisy naturalnego lecznictwa są szkodliwe dla ogółu, czyż więc nie może ich każdy wykonywać? Zastępców naturalnego lecznictwa tuzinami całemi pozywano przed sąd, ponieważ nauki ich, względnie środki przez nich używane przeciw chorobom były jakoby szkodliwe, ale wszystkich oskarżonych uwolniono, przeciw niektórym nawet nie rozpoczęto dochodzenia. Skoro tedy naturalne lecznictwo nie jest szkodliwem dla ogółu, każdy może zostać własnym lekarzem, i pojęcie takie zaszczepiać i drugim.

4. W sprawach leczenia ogólna wola narodu rozstrzyga; każdy niech będzie sobie lekarzem! Każdy obywatel państwa i w rzeczach lecznictwa ma prawo ze swej strony przyczynić

się do postanowień, służących dobru ogólnemu.

5. Monopolizacja lecznictwa była dawniej uprawnioną, bo mniej było chorych, popyt więc o lekarzy był mniejszym, podziśdzień jednak każdy choruje, więc trzeba nam się starać, aby każdy sam sobie mógł być lekarzem.

6. Czy jednak prawo »zajmowania się leczeniem« można ograniczać jeszcze egzaminami? Nie, gdyż ogólne doświadczenie wykazało, podobnie jak w rzemiośle, tak i w lecznictwie, że egzamin nie daje poręki zdolności egzaminowanego.

7. Czy państwowe lecznictwo jest nieomylnem? Nie, gdyż wiele urządzeń: sposób kształcenia lekarzy, jednostronne pojmowanie przyczyn chorób i ogólnikowe ich traktowanie zastrzykiwaniami trujących surowic wykazały się w wielu wypadkach fałszywemi, względnie szkodliwemi; należałoby więc wadliwe braki zastąpić sposobem leczenia, który już pozyskał prawo obywatelstwa i godzien zastąpić niedostatki.

8. Naturalne lecznictwo nie chce, aby jedna klasa wyłącznie zajmowała się leczeniem, i mówi: Staram się o wychowanie moralne ludzkości, i usuwając niedolę jednostek dopomagam do usunięcia ogólnej społecznej nędzy.

9. Lasecznik biedy jest pierwszą przyczyną wszystkich chorób, występków i zbrodni; rozwija on się głównie na bagnistym gruncie ciemnoty i uciemiężenia, a usuwa go jedynie »serum« oświaty!

10. Naturalne lecznictwo usuwa przyczyny kastowej dumy, stanowej zarozumiałości i surowości uczuć; pomaga więc wyrównywać ostre przeciwieństwa klasowe, na których przedewszystkiem polega nędza społeczna i złe skutki walki klasowej.

11. Naturalne lecznictwo jest lecznictwem nietylko bogaczy, chcących znieść skutki występków przeciw higjenie, lecz także biedaków, którym stara wanienka, szmat płócienny i derka wełniana starczą za najdroższe leki apteczne.

12. Do wszystkich tych, co twierdzą: »Umiarkowanie, do jakiego nawołuje lecznictwo naturalne, prowadzi za sobą ekonomiczne zubożenie narodu«, wołam: B o g a t y m t e n t y l k o, k t o m a ł o p o t r z e b m a !

Dalej ma i kultura się obniżać, skoro każdy umiarkowaniu hołdować będzie. Ale czyż to kultura przyniosła wam prawdziwe szczęście społeczne; spojrzcie naokoło siebie: wszędzie zwiększona produkcja skutkiem technicznych wynalazków, ale równocześnie zmniejszenie spożywania (konsumpcji), obniżenie popytu, a pomnożenie komorników i urzędników policyjnych. Lekarzy i prawników coraz więcej, ale chorób i występków nie ubywa. I to nazywacie błogosławioną kulturą!

L e p i e j m n i e j k u l t u r y, a w i ę c e j p r a w d z i w e g o s z c z ę ś c i a s p o ł e c z n e g o ! K.

W sezonie kąpielowym.

Nadeszła obecnie pora kąpielowa zachęca nas do zwrócenia uwagi na kąpiele, jako bardzo ważny czynnik zdrowotny.

Niech jednakowoż nikt nie myśli, że Sz. Czyt. spowodować chcemy do wyjechania do naszego Zakopanego, do Krynicy lub do Copot. Bynajmniej! Wielu bowiem, którzy rokrocznie a tylko z mody wyjeżdżają do „wód,“ jak najmniej stosuje sposób życia swego do praw przyrody; mniemają zwykle, że zdrowie kupić sobie mogą u lekarza i aptekarza.

Nic zatem dziwnego, że po sezonie kąpielowym czują się często słabsi, niż przedtem. Zwracając uwagę na kąpiele, mamy tu na myśli przeważnie kąpiele, do jakich nas w porze gorącej zachęca chłodzący żywioł naszych rzek, jezior i stawów. Właśnie na tej zmianie ciepłoty, na owem ochłodzeniu ogrzanego promieniami słońca ciała naszego polega głównie błogi wpływ kąpieli zimnych. Mówiąc o tychże trzebaby właśnie zawsze podwójną kąpiel rozróżniać, t. j. ogrzewającą czyli słoneczną i chłodzącą czyli wodną.

Obie powinny być ile możności

zawsze z sobą połączone, jakkolwiek pierwsza kąpiel dla człowieka ważniejszą jest, niż druga. Organizm ludzki nie jest bowiem podobny do organizmu ani ryby ani płazu, nie ma zatem koniecznej potrzeby ciągle lub regularnie we wodzie ciało swe moczyć. Ale zmarniałby wkrótce każdy człowiek, gdyby nie miał słońca, a zginąłby natychmiast, gdyby mu zabrakło powietrza. Stąd wynika, że ciągle powinniśmy jak najwięcej używać kąpieli powietrznych i słonecznych, kąpieli zaś wodnych wedle okazującej się potrzeby, t. j. dla ochłody rozgrzanego ciała, jako też dla oczyszczenia tegoż.

W porze gorącej potrzeba taka najbardziej się uwydatnia, i w czasie tym używanie kąpieli zimnych powinno być więcej niż dotąd rozpowszechnione. Niestety, mamy często zbyt jednostronne o działaniu kąpieli wyobrażenie i używamy takowych nierozumnie. Jestto główną przyczyną tak częstych przeziębień podczas lub po kąpieli, zwykłych chorób a nawet wypadków śmierci. W ten sposób też wytłomaczyć sobie można obawę, jaką niektórzy przed zimnemi kąpielami miewają.

Każdy jednakowoż przyznać musi, że kąpiele zimne jako takie nigdy nam szkodzić nie mogą, gdy tylko zachowujemy naturalne prawidła, które zresztą każdemu człowiekowi same się nasuwają i przypominają, a mianowicie miłem lub przykrem uczuciem, bądź to przed kąpielą, bądź podczas niej lub po kąpieli.

Przed kąpielą zimną (ciepłota wody 18—25 stop. C.) powinniśmy przedewszystkiem na to zważać, aby ciało nasze miało pewien zapas ciepła, czyli było rozgrzane. Jest to pierwsze i najważniejsze prawidło, przeciw któremu często się błądzi. Wedle zdania znakomitych fizjologów nawet okrycie ciała potem bynajmniej nie nakazuje wstrzymania się od kąpieli, a tylko w takim razie kąpiel zimna może zaszkodzić, gdy ciało jest ochłodzone, albowiem przy braku zapasu ciepła utrata tegoż zanadto daje się ustrojowi we znaki.

Ciepła nabywa ciało bezpośrednio przez promienie słoneczne lub też pośrednio przez ruch, np. przechadzkę, ćwiczenia gimnastyczne. Przy ostatnim sposobie trzeba baczyć, aby ani czynność serca ani oddychanie nie były zbytnio przyspieszone. Ciepło wytwarzamy w sobie także poruszając się w wodzie i pływając. Im zimniejszą jest woda, tem więcej odciąga ciepła. Zwykle już po pół do 1 minuty następuje skurcz w naczyniach skóry a krew przechodzi do wewnętrznych narządów — wskutek czego uczuwamy niemiłe wrażenie dreszczu. Uczuciu temu nie powinno się podczas kąpieli nigdy stawiać oporu, gdyż mogłoby się to stać przyczyną przeziębienia.

A zatem nasuwa nam się drugie bardzo ważne prawidło: W kąpieli przebywać tylko tak długo, dopóki doznajemy miłego wrażenia chłodu (pół do 1 minuty!).

Na ogrzanie i ciepłotę ciała powinniśmy pilnie baczyć także po kąpieli. Po należytem osuszeniu, szczególnie nóg i głowy, powinniśmy się starać utracone ciepło w ciele wytworzyć. Uzyskamy to najlepiej przez ruch (ćwiczenia gimnastyczne, bieganie), który powinien być tem szybszy, im silniej się uczuwa ubytek ciepła czyli ochłodzenie.

Obok tych trzech głównych prawideł zapominać nie trzeba także o następujących przepisach:

1. Nie kąp się w miejscu, w którem grunt nie jest zbadany i znany.

2. Nie kąp się bezpośrednio po jedzeniu, ale w 2—3 godziny po niem, kiedy trawienie nie odbywa się w całej pełni.

3. Nie kąp się będąc wzruszonym, niewyspanym lub podrażnionym.

Nareszcie zanosimy prośbę do wszystkich naszych towarzystw sokolskich, aby kąpiele, a szczególnie nauka pływania więcej niż dotąd wśród nich uznania jako też zastósowania (wedle wzorów greckich!) znalazły.

Cz.

Piegi, ich powstawanie i gubienie.

Tworzenie się pieg można sobie w następujący sposób wytłomaczyć: Wskutek wielkich upałów, a szczególnie wskutek ostrego działania promieni słonecznych następuje bardzo szybki dopływ krwi do warstwy przybłonkowej skóry górnej. Dopływ ten jest tak silnym, iż rozrywa tu małe a delikatne naczynia krwionośne. Z tych wylewa się teraz cokolwiek krwi, z której się tworzy substancja czarniawa, nazwana pigmentem a przedstawiająca się nam jako plamki ciemno-żółtawe, noszące nazwę »piegów«. Przed 4-tym do 5-go roku życia nie ukazują się one prawie wcale, a rzadko tylko po 40-tym do 50-go roku.

Wzgląd na większą lub mniejszą liczbę pieg u chorej osoby może nieraz znakomite oddawać usługi przy rozpoznawaniu choroby jako też zastowaniu środków leczniczych. --

Ponieważ ciemne te plamki bynajmniej się nie przyczyniają do upiększenia twarzy, dla tego chcemy się pieg zwykle pozbyć. Można się ich też rzeczywiście pozbyć, ale tylko na pewien czas; zwykle bowiem już po kilku tygodniach znowu występują. Szczególną przezorność zachowywać należy wobec zachwalanych w ogłoszeniach dziennikarskich »środków na piegi«. Takowe zawierają w sobie nieraz ostre trucizny, a mianowicie przetwory rtęci (sublimatu czyli merkurjusza) lub ołowiu i niszczą zatem zwykle płeć, wywierając przytem szkodliwy wpływ na cały organizm. Środki te działają drażniąco na skórę, wskutek czego takowa się zapala a potem górna jej warstwa razem z piegami schodzi. Ostrzegajac każdego przed trującemi środkami, zalecamy w to miejsce następujące:

1. Ogólne pielęgnowanie ciała
   a) przez najswobodniejsze używanie świeżego powietrza, należytego ale umiarkowanego ruchu i naturalnego pożywienia;
   b) przez kąpiele, zmywania i nacierania wodą, kąpiele powietrzne (całego ciała, a nie tylko twarzy i rąk!), a w szczególności kąpiele słoneczne (przy których głowę się osłania!)
2. Nacieranie miejsc piegowatych na noc sokiem cytrynowym i zmycie rano miękką wodą.
3. Zamiast soku cytrynowego można wziąść soku z niedojrzałych porzeczek, z jeżyn, poziomek lub ogórków, soku brzozowego lub nastoju pietruszkowego.

Cz.

Ziółka sierpniowe.

1. Kopr włoski (Foeniculum — Fenchel) rośnie dziko na skałach i kamienistych urwiskach, u nas hoduje się go w ogrodach. Kopr, zwykle w połączeniu z anyżem i kminkiem, jest ogólnie znanym środkiem skutecznie działającym na niedomagania trawienia i nagromadzone wiatry.

2. Lawenda (Lavendula — Lavendel) rośnie w południowej Europie dziko, u nas bywa hodowaną w ogrodach. Zbiera się kwiat i owoc, zawierający w sobie wonny olejek.

3. Nagietek (Calendula — Ringelblume) hodowany bywa w ogrodach. X. Kneipp poleca maść jako też herbatę z tej rośliny przeciw liszajom i wrzodom skórnym.

4. Rdest (Polygonum aviculare — Vogelknöterich), zwany także w niektórych okolicach sporyczem — rośnie dziko na drogach, murawach i pastwiskach. Herbata zachwalaną bywa na cierpienia nerek i pęcherza.

5. Tysiącznik, Czerwieniec czyli Centurja (Erythraea Centaurium — Tausendguldenkraut) rośnie w miejscach słonecznych ale wilgotnych, na ziemiach piaszczystych, wapnistych i na łąkach leśnych. Cała roślina zawiera w sobie składnik bardzo gorzki. Herbaty z niej używa się na zaflegmienia, na zgagę i wiatry żołądkowe.

Z chwil bieżących.

Trzeci międzynarodowy kongres psychologów odbył się w tych dniach w Monachjum. Przybyło około 500 psychologów (badaczy jestestwa i działalności duszy) ze wszystkich stron świata. W mowie wstępnej prof. Stumpf (Berlin) omawiając rozwój badań psychologicznych w ostatnich lat dziesiątkach, starał się wyjaśnić kwestją stosunku ciała do duszy. Pomiędzy innemi miał prof. Richet (Paryż) odczyt „o boleści“, dowodząc, że ból jest ostrzegaczem i prawdziwym stróżem organizmu; doznany ból ostrzega bowiem przed następnym bólem a zatem także przed następnem zranieniem i zboczeniem — dlatego ból jest jedną z podwalin naszego rozsądku. Prof. Liszt (Halle) mówił „o poczytalności w sprawach karnych“. Dr. Wetterstrand (Stokh.) zwracał uwagę, że głęboki i długi sen przez kilka dni lub tygodni (sztucznie wywołany przez hypnozę) szczególnie na histeryczne osoby bardzo korzystny wpływ wywiera. Dr. Andreae wskazał w dłuższym wykładzie na potrzebę głębokiego i sumiennego wykształcenia psychologicznego pedagogów (nauczycieli-wychowawców). Żąda on, aby każdemu pedagogowi także fizjologiczne warunki znane były, aby wiedział, że brak uwagi pilności, posłuszeństwa i ciekawości nie zawsze tylko na braku moralności polega, ale często jedynie tylko od braku należytego cielesnego zdrowia zależy. W ten tylko sposób osięgnąć można gwarancją naturalnego i s p r a w i e d l i w e g o obchodzenia się z młodzieżą. Często też nie może dziecko wymaganiom szkoły zadosyć uczynić, gdyż jest może duchowo nie zupełnie prawidłowo rozwinięte; dlatego każdy pedagog powinien się dokładnie zapoznać z objawami anormalnego życia duchowego.

Dogrzewalnie dla dzieci niedonoszonych. Po różnych korowodach i długich namysłach ze strony pewnych urzędników (Amtsvorsteher, Landrat!) a za szczególnem poparciem profesorów Virchowa i Gusserowa, i areszcie otworzony został na wystawie berlińskiej pawilon z pięcioma dogrzewalniami (couveuse) pomysłu Lion'a, tj. przyrządami, w których znajdują się dzieci przedwcześnie urodzone. Pawilon ten — znajdujący się pomiędzy gmachem głównym wzgl. kawiarnią Bauera a gmachem grupy XVIII, (higjena pryw. i publ.) — składa się z salki z pięciu dogrzewalniami i z 4 pokoików przeznaczonych dla lekarza, dla dozorczyń jako też do żywienia i kąpania dzieci. Dla publiczności otwartą jest tylko salka. Ustawione tam interesujące przyrządy nowomodne są to piecyki w kształcie czworobocznego pudła 1 m. wysokiego a pół m. głębokiego o szklanych drzwiczkach z przodku i szklanej ścianie z lewej strony. Każdy przyrząd ustawiony jest na żelaznem podnożu. W piecyku znajduje się ciepłomierz i hygrometr (dla mierzenia ciepła i wilgoci) jako też samoruszny (automatyczny) regulator składający się z nader wrażliwego sprężynkowego ciepłomierza z miedzi; poniżej umieszczoną jest rura wężykowata napełniona ciepłą wodą w celu ogrzewania piecyka; ponad rurą zawieszoną jest druciana plecianka, na której leży poduszeczka wypchana życicą (Seegras) i okryta ceratą. Na tej poduszce układa się dziecko. Po lewej stronie, zewnątrz na dole pudła dochodzi do wnętrza świeże powietrze rurą filtracyjną (przez watę!); po prawej zaś stronie bywa piecyk ogrzewany gazem, naftą lub elektrycznością. Na wierzchu piecyka umieszczoną jest rura odciągowa na metr długa, działająca jako wentylator. Działanie przyrządu polega głównie na utrzymywaniu zawsze należycie ogrzanego powietrza. — Pierwszy obywatel, którego 9-go bm. w dogrzewalni oglądaliśmy, robił na nas wrażenie, że mu tam wcale nie źle się podoba. Umieszczona nad klatką tabliczka podaje krótką jego kronikę: Urodzony jako dziecko ośmiomiesięczne liczył wtenczas dopiero 4 dni i ważył 2080 gramów czyli 4 funty i 80 g. Ponieważ normalną ciężkość noworodków obliczono na 3500 g., dlatego brakowało mu jeszcze 1420 g. Na imię mu Walter K. Matka jego jest pewna 20 letnia uboga składaczka arkuszy. Na końcu tego tygodnia wypuszczoną ona będzie

z zakładu »Charité« i mieszkać będzie w pawilonie w celu karmienia dziecka swego piersią. Przez dłuższy czas leżał ów »mały malec« zupełnie spokojnie w swym zawinięciu; potem począł się poruszać i gąbkę skrzywiać, wskutek czego wyjęła go dozorczyni (przełożona zakładu »Maternité« w Paryżu), zaniosła do pobocznego pokoiku i podała mu butelkę z mlekiem (wedle sposobu Soxletha przygotowanem); następnie włożyła go napowrót do piecyka, gdzie widocznie czuł się znowu zupełnie zadowolonym. Powiedziano nam, że zwykle bywają dzieci ile możności piersią matki lub nianki karmione, ale w pewnych razach także sztucznie w różny sposób. Najmłodsze dzieci, które w ten sposób wychowano, liczyły 5 miesięcy. Wogóle udało się dotąd około 72 na 100 noworodków przy życiu zachować. Dogrzewalnie mają być w Niemczech zaprowadzone podobnie jak w Nizza, Paryżu, Lyonie i Bordeaux.

W tutejszym zakładzie »Charité« znajduje się od kilku miesięcy przyrząd taki w celu doświadczeń, które o tyle są zadowalniającemi, że profesorowie żądali, aby publiczności pozwolono oglądać na wystawie dogrzewalnie, w których dzieci rzeczywiście wychowywane będą.

Nowa gospoda wegetaryjna otworzoną została w tych dniach przy ulicy Aleksandra 37a I. (naprzeciw gmachu prezydjum policji). Jestto teraz z rzędu 17-ta w Berlinie restauracja, w której nie jada się mięsnych potraw, nie pije napojów alkoholicznych i nie zabrudza się powietrza w pokoju jako też potraw dymem tytuniowym. W Poznaniu ma pono także pierwsza taka gospoda powstać. Towarzystwu „Jutrzenka" zwracamy na to szczególnie uwagę!

Domy zdrowia. Z przyjemnością czytamy w Dzienniku krakowskim: „Poruszona przez dziennik nasz myśl utworzenia w miejscach kąpielowych domów zdrowia, w którychby niezamożni chorzy mogli korzystać z opieki lekarskiej, już zaczyna wydawać owoce.

W Szczawnicy, za inicjatywą pana Antoniego Bazala, utworzył się komitet, który zajmie się zebraniem funduszu na wybudowanie domu zdrowia, komitety takie utworzyć się mają także w Zakopanem, Rabce i Krakowie. W Krakowie sprawa ta znajduje się na najlepszej drodze. (Z naszej strony dołączamy życzenia jak najlepszej pomyślności w tym kierunku i jak najrychlejszego zamienienia tej szlachetnej myśli w czyn. Red.).

Tran lekarstwem? Pewne pismo, wychodzące na Górnym Szlązku, poleca w ostatnim swym numerze pomiędzy innemi także t r a n jako środek przeciw »skrofułom, krzywicy, dokuczliwym bólom w kościach i przeciw wychudzeniu« — a na pożywienie dziecka i ulepszenie niedobrych soków. W braku zaś tranu służyć ma równie m i ę s o w o ł o w e surowe, usiekane i ocukrowane! — Biedne dziatki, któreby w ten sposób leczono!

Dzieci mają zwykle przyrodzony wstręt do mięsa; najlepiej też jest, gdy przynajmniej przed 10tym roczkiem wcale mięsa nie dostaną — zarówno czy są zdrowe czy chore. Co do tranu zaś, to powtarzać tylko trzeba za X. Kneippem, że jest wybornym środkiem do — smarowania butów.

Trąd czyli lepra szerzy się w Prusach wschodnich a zwłaszcza w okolicach litewskich około Kłajpedy. Dzisiejsza medycyna »naukowa« poczytuje straszną tę chorobę za nieuleczalną, nie posiada bowiem żadnego »specyficznego« (szczegółowego) środka, którym by można »symptomaty« (oznaki) tej choroby przytłumić, nie wynalazła też dotąd żadnego »serum«, które by można w tym celu (tj: przytłumienia oznak choroby) zastrzykiwać. Dlatego prof. dr. Koch, zwracając uwagę na niebezpieczeństwo grożące Niemcom, radzi w »Med. Wochenschrift« za przykładem Szwecji zbudować osobny szpital, aby w nim wszystkich chorych na trąd odosobnić. Równa się to dożywotniemu więzieniu. Czyżby to ścisłemi przepisami higjenicznemi a przedewszystkiem ogólnem zaprowadzeniem przyrodniczego sposobu leczenia tak na uniwersytetach jak też pomiędzy ludem nie można pokonać i tego nieprzyjaciela ludzkości? Nie wątpiąc o tem zwracamy uwagę na dzieło Kuhne'go »Nowa me-

toda leczenia«, w którem to dziele (str. 357 do 376) autor opisuje tę chorobę i rycinami unaocznia, podając zarazem sposób ustrzeżenia się od zarazy łeprą jako też sposób leczenia się.

Rozsądne rozporządzenie wydał »landrat« powiatu bytomskiego z powodu szerzącej się tamże zaraźliwej choroby ócz. Otóż zwraca uwagę, że czystość jest najlepszym środkiem ochronnym przeciw chorobie. Napominając do jak największej czystości tak całego ciała jako też pomieszkań i bielizny— zaleca on w szczególności częste zmywanie ócz czystą chłodzącą wodą, jako też staranne przewietrzanie pomieszkań i wystrzeganie się przed kurzem.

Jedyny ratunek dla Francji! Obecnie, gdy wynik liczenia ludności we Francji urzędowo ogłoszonym został, umieścił dziennik „Temps" dłuższą rozprawę, w której udowadnia, że jedynie tylko powrót do cnoty, wstrzemięźliwości i powściągliwości zbawić jeszcze może Francją. Otoż i nasze to hasło dla skołatanej Ojczyzny!

Przestrogi i rady.

(K. w W.) **Sól kuchenna**. Zwykle spożywają ludzie u nas za dużo soli. Niestety, w naszych książkach »hygjenicznych« naznaczoną jest potrzebna ilość soli na 15 – 30 g. dziennie! Jestto zupełnie mylne zapatrywanie, które już może dużo szkodziło. Prof. Bunge ostrzega stanowczo przed zwykłem podziśdzień nadużywaniem soli i uważa, że 1—2 gramów na dzień zupełnie wystarczyć powinno. Stosowną rozprawkę o używaniu soli umieścimy później. Tymczasem radzimy zastosować się podług wskazówek podanych w książce p. Klimaszewskiego, a soli używać jak najmniej.

Srodek przeciw opilstwu wypróbowany i zalecany jest jako tani a dobry przez Dr. Tripletta. Recepta tegoż brzmi:

»Obfite spożywanie świeżych jabłek przy każdem jedzeniu«. Wielu powszechnie znanych pijaków wyleczyło się zupełnie po zastosowaniu tego środka. W braku jabłek używać można gruszek, wisien, śliwek, borówek, itp. A zatem niechże spróbują tego środka wszyscy, którzy nie chcą być dalej niewolnikami swego nałogu a którzy jeszcze wszelkiej chęci do rozumnego życia nie stracili. Otóż pora teraz najlepsza. Zaręczamy, że chętka do wódki jako też piwa i wina a nareszcie może też i do cygara sama powoli zaginie.

Rozmaitości.

Dłuższe życie kobiet. Jest rzeczą dostatecznie udowodnioną, że kobiety żyją w przecięciu dłużej od mężczyzn. Na czem to zależy? Przecież ustrój kobiet jest słabszy, budowa wątlejsza, skłonność do chorób większa. Życie dłuższe zapewniają kobietom przymioty obyczajowe: cierpliwość, poddanie się (rezygnacja), wesołe usposobienie jako też siła woli; przymioty te pozwalają im skuteczniej opierać się burzom życiowym. Przy tem nie trzeba zapominać, że kobiety tak dużo nie palą, nie piją, a zapewne także nie spożywają tyle mięsa co mężczyźni.

Chińczycy wzorem! Od Chińczyków, tak często przez nas wyśmiewanych, mogliby się »ucywilizowani« Europejczycy dużo nauczyć — mianowicie w kierunku zdrowotności. Otóż Chińczycy płacą swym lekarzom tylko za ten przeciąg czasu, w którym się zdrowymi czują. U nas dzieje się niestety przeciwnie, bo płaci się lekarza zwykle za czas choroby.

Wypadek „Langerhans" w drugiem wydaniu. Donosiliśmy w kwietniowym numerze o smutnym wypadku śmierci dziecka prof. Langerhansa po zastrzyknięciu zachwalanego »serum«. O zupełnie podobnym przypadku donosi pismo »New-York Medical News« z dnia 11. kwietnia br. W mieście Wheelersbury pewien lekarz, mający w zastosowaniu »serum« znaczne doświadczenia, zastrzyknął pięcioletniemu dziecku zwyczajną profilaktyczną dawkę powyżej łopatki. Przed zastrzyknięciem było dziecko zupełnie zdrowe; w pięć minut po zastrzyknięciu

zaś zawołano z przedpokoju lekarza, który dziecię zastał już martwem.

Niezwykły wiek. Jak donosi »Kawkaz«, zmarła w Baku dnia 22 lipca mieszkanka miasta Szemachy Kełba-Sekna-Meszady-Mamed-Kizy, przeżywszy lat 110, miesięcy 10 i dni 10, pozostawiając potomstwo, złożone z 300 osób. Dzieci, w liczbie 18, wszystkie prawie już starcy, trzymają się w zdrowiu doskonałem. Staruszka do chwili zgonu była zdrowa i ani razu nie uciekała się do pomocy lekarskiej. Wzrok i słuch zachowała doskonale. Jadła przeważnie pokarmy roślinne.

Piśmiennictwo.

— **Pobudka** do szerzenia wstrzemięźliwości. (Mikołów G. Szl.) lipiec 1896, zawiera nast. treść: Sprawozdanie o pierwszym zjeździe skandynawskim wstrzemięźliwości w Chrystjanji 1895. W jaki sposób może szkoła oddziaływać przeciwko nadużywaniu napojów alkoholicznych. Absynt w Londynie. Rozmaitości.

Zapytujemy się, dla czego pisma o tak wielkiem znaczeniu dla odradzającego się narodu przynajmniej każde towarzystwo polskie nie abonuje?

„Rodzina i Szkoła“, dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego (Lwów, ul. Sokoła l. 4) uprawia umiejętnie między innemi dział zdrowotny w swych łamach. W num. 1szym umieszczoną jest rozprawka »Przyniósł sobie chorobę ze szkoły«, w num. 12tym »wychowanie dzieci nerwowych« — w num. 13tym znakomity artykuł znanego naszego lekarza-higjenisty Dr. Zaleskiego »Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje — w num. 14 (z lipca)« Samobójstwa młodzieży« i »o nerwowości i jej leczeniu«. Czasopismo to powinno szczególnie tu w zaborze pruskim większe niż dotąd znaleść rozpowszechnienie. Polecamy je szczerze naszym Czytelnikom.

„Koło“, pismo poświęcone sportowi kołowemu (Lwów, ul. Zygmuntowska 17) podaje w num. 5tym: »Kilka uwag o sztuce oddychania«, w num. 9tym: »Najnowsze zdanie lekarskie o wpływie jazdy na kole na zdrowie ludzkie«.

X. Seb. Kneipp. 1. Tak żyć potrzeba. Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych. Wydanie 4-te. Str. 367. Cena 2,60.

2. Moje leczenie wodą na podstawie przeszło 35-letniego doświadczenia dla leczenia chorób i utrzymania zdrowia. Z fotodrukiem autora i wieloma rycinami w tekście. Wydanie 7-me. Str. 347. Cena 2,60.

3. Mój testament dla zdrowych i chorych. Str. 343. Cena 2,80. Opr. 3,40. Nakładem J. Kösla w Kempten w Bawarji.

Z prawdziwą przyjemnością wypada zaznaczyć, że dzieła X. Kneippa, owego doświadczonego dobrodzieja-lekarza, także u nas znajdują należyty pokup i coraz to większe rozpowszechnienie. Otóż dowodem tego są wydania 4-te i 7-me pierwszych dwóch książek. Skłoniło to niezawodnie nakładcę do wydania w polskim języku jeszcze 3-go dzieła p. t.: „Mój testament dla zdrowych i chorych.“ Wszystkie trzy dzieła polecamy jak najbardziej. Szczególnie pierwsza książka: „Tak żyć potrzeba“ znajdować się powinna w k a ż d e j rodzinie, zarówno czy to magnata czy robotnika. Kto się do podanych tamże rad i wskazówek zastosuje, ten może być pewnym, że zbyt często chorować nie będzie a życie jego stanie się o wiele przyjemniejszem. W drugiem dziele podany jest sposób leczenia chorób wodą; dzieło „Mój testament“ zaś stanowi nieodzowne uzupełnienie i wyjaśnienie poprzednich pism, jako rezultat przeszło 40-letnich badań i doświadczeń czcigodnego autora. W licznych rycinach przedstawione tu są zabiegi wodolecznicze; dalej podane są wskazówki przyrządzenia rozmaitych herbat; — w końcu zaś unaocznione są linjami i numerami na obrazowych wzorach sposoby wykonania Kneippowskich polewań. Życzymy, aby te dzieła u nas jak najbardziej się rozpowszechniły na korzyść odradzającego się narodu! —

Drukiem „Gazety Polskiej w Berlinie“